



رهایی از احساس تقصیر در ۴ گام

کودکان، با احساس تقصیر به دنیا نمی‌آیند. هر احساس تقصیر که اکنون در بزرگسالی دارید از والدین، خواهر و برادران و دیگران در دوران رشد به شما منتقل شده است. همان‌طور که این احساسات را روزی یادگرفته و کسب کرده‌اید، می‌توانید آن‌ها را کنار بگذارید.

والدین احساس تقصیر را به فرزندان منتقل می‌کنند؛ چون روزی والدین آن‌ها هم به آن‌ها این احساس تقصیر را منتقل کرده‌اند و همین‌طور احساس تقصیر از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. این احساس آن‌قدر طبیعی شده است که مردم اغلب از وجود آن ناآگاه هستند.

استدلال اشتباه!

وقتی کودکان در سنین رشد مورد سرزنش قرار می‌گیرند، کم‌کم شروع به سرزنش خودشان می‌کنند. این سرزنش‌ها به‌صورت مقایسه منفی خود با دیگران بروز می‌کند.

این کودکان همیشه در پیرامون خود دیگرانی را می‌بینند که تمام کارهای را بهتر از خودشان انجام می‌دهند؛ چه در ورزش، چه در درس، چه در فعالیت‌های اجتماعی. این احساس حقارت باعث می‌شود فکر کنند اگر کسی در حوزه‌ای، بهتر از آن‌ها عمل می‌کند، حتماً آن شخص، فرد بهتری است.

این افراد پس از مقایسه منفی خود با دیگران، نتیجه می‌گیرند که «اگر کسی چیزی را بهتر از من انجام می‌دهد، پس او لیاقتش بیشتر از من است. اگر کسی بیشتر از من لیاقت داشته باشد، پس من بی‌لیاقتم.»

به همین دلیل، احساس تقصیر خیلی زیاد، در اکثر مواقع به احساس بی‌لیاقتی ختم می‌شود. کسی که خود را بی‌لیاقت و کم‌ارزش بداند، به فردی بدون اعتمادبه‌نفس، بدبین، عصبانی و ناراضی تبدیل می‌شود. بسیاری از زندانیان، حس مسئولیت‌پذیری یا عزت‌نفس ندارند. بسیاری از آن‌ها به روشنی به یاد می‌آورند که پدر و مادرشان بارها به آن‌ها می‌گفته‌اند که «آدم خوبی نیستی و بالاخره به دردسر می‌افتی.»

خودتان را از احساس تقصیر رها کنید

از چهار گام زیر استفاده کنید تا از شر احساس تقصیری که از کودکی در وجودتان شکل‌گرفته خلاص شوید:

۱. از این لحظه به بعد، خودتان را هیچگاه سرزنش نکنید

هرگز در مورد خود چیزی نگویید که نمی‌خواهید به وقوع بپیوندد. یادتان باشد که قدرتمندترین واژه‌ها، آن‌هایی هستند که به خودتان می‌گویید و آن‌ها را باور دارید. مطمئن شوید که این کلمات، مثبت و خوش‌بینانه باشند.

بهترین عباراتی که باید مدام به خود بگویید، این است که «من خودم را دوست دارم!» «من می‌توانم!» و «من مسئولیت‌پذیرم!» امکان ندارد این عبارات تاکیدی را بگویید و بازهم احساسات منفی یا احساس تقصیر داشته باشید.

۲. از هیچ کس به خاطر هیچ چیز، ایراد نگیرید

خرده‌گیری مخرب را از دامنه واژگان خود حذف کنید. تبدیل به شخصی شوید که هرگز از او مطلبی مایوس‌کننده شنیده نمی‌شود. عادت خود سازید که دنبال نکات مثبت دیگران باشید و آن را به خودشان بگویید. هرگاه به هر بهانه‌ای مطلب خوشایندی به دیگران می‌گویید، خودباوری او را افزایش می‌دهید. با افزایش خودباوری در دیگران این احساس، به همان میزان در خودتان تقویت می‌شود.

۳. بی‌دلیل در دیگران احساس تقصیر ایجاد نکنید

انتقادات و عیب‌جویی در خانواده، دوستان و اطرافیان را از واژگان خود ریشه‌کن کنید. هرگز سعی نکنید در دیگران به خاطر کارهایی که انجام داده‌اند یا نداده‌اند احساس تقصیر ایجاد کنید.

بزرگترین هدیه شما به دیگران، محبت و پذیرش بی‌قید و شرط آن‌ها است. پس هیچگاه آن‌ها را به خاطر کارهایشان سرزنش نکنید. همواره دیگران را بستایید، آن‌ها را تایید کنید و در بدترین حالت سکوت کنید.

۴. اجازه ندهید دیگران با ایجاد احساس تقصیر، شما را کنترل کنند

از امروز، تلاش‌های دیگران برای مقصر جلوه‌دادن شما را رد کنید. اگر پدر، مادر و یا هر فرد دیگری سعی می‌کند در شما احساس تقصیر ایجاد کند، به‌سادگی از او بپرسید، «شما که نمی‌خواهید من احساس گناه کنم، این‌طور نیست؟» و سکوت کنید.

بسیاری از مردم، تصدیق نمی‌کنند که می‌خواهند با ایجاد احساس تقصیر دیگران را کنترل کنند، پس در جواب می‌گویند: «البته که نه!»

اما اگر کسی گفت «بله» در پاسخ بگویید، «این روش موثر نخواهد بود.»

وقتی به دیگران می‌گویید که دیگر استفاده از این روش موثر نیست، اتفاق بسیار جالبی می‌افتد، ابتدا ممکن است متعجب یا عصبانی شوند. اما به محض درک این موضوع که دیگر با ایجاد احساس تقصیر، نمی‌توانند بر شما اثر بگذارند، خود را

اصلاح کرده و از راه‌های مثبت‌تری وارد می‌شوند. این روش را امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

هدف بزرگ زندگی باید حذف تمامی احساس‌های منفی مختلف باشد. دو عامل قدرتمند احساسات مثبت این عبارات هستند، «من خودم را دوست دارم!» و «من مسئول هستم!»

هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، مسئولیت‌پذیرتر می‌شوید. هرچه مسئولیت‌پذیرتر شوید، بیشتر خودتان را دوست می‌دارید. افزایش یکی باعث افزایش دیگری می‌شود.

کار عملی ۱

فردی که با ایجاد احساس تقصیر بر شما مسلط می‌شود را شناسایی کنید و مصمم شوید که دفعه بعد جلوی این الگوی منفی او را بگیرید. این کار با تعیین حدودمرزهای مشخص امکان‌پذیر است. مثلاً، اگر در جلسه‌ای کسی به وقت شما احترام نمی‌گذارد و می‌خواهد وقت بیشتری از شما بگیرد، به وی تذکر دهید که ۱۵ دقیقه وقت دارد. بگویید که باید یک ربع دیگر، خارج شوید یا کار دیگری انجام دهید و سپس به ضرب‌العجل تعیین‌شده عمل کنید.

وقتی عادت مقصر دانستن دیگران را در کسی از بین ببرید، دفعه بعد می‌توانید با اعتمادبه‌نفس بیشتر این کار را با فرد دیگری انجام دهید.

طبیعت آدمی طوری است که می‌خواهد مرزهای یک موقعیت یا رابطه را شناسایی کند و تا جای ممکن این مرزها را به سود خودش گسترش دهد. بهترین راه برای مصونیت از قورباغه‌های زشت و القاکنندگان حس تقصیر این است که از همان ابتدا حدودمرز خود را به‌وضوح مشخص کنید. در تعامل با دیگران حدودمرزهایی که باعث آرامش شما شود مشخص کنید. زمانی که مرزهای واضح و مشخصی داشته باشید، مردم ممکن است سعی کنند آنها را بشکنند؛ ولی به‌تدریج حدودمرزهای شما را

می‌پذیرند. زمانی که مرزهای شما مشخص نباشد، دیگران این مرزها را عقب می‌رانند و تلاش می‌کنند تا جای ممکن، از شما بیشتر بگیرند. شفافیت بسیار مهم است.

کار عملی ۲

اگر نمی‌توانید با کسی که در شما احساس تقصیر ایجاد می‌کند رودررو برخورد کنید، روبروی خود یک صندلی خالی بگذارید و تجسم کنید که طرف مقابل بر آن صندلی نشسته است. احساسات خود را به او بگویید و به وی تاکید کنید که دیگر نمی‌گذارید در شما احساس تقصیر ایجاد کند. به او بگویید که از این به بعد باید مسئولیت زندگی، احساسات و تجربه‌هایش را به عهده بگیرد. شما قصد دارید مراقب خودتان باشید و کاری را انجام دهید که شما را خوشحال می‌کند. ممکن است قرار دادن عکس وی، به شما در تجسم بهتر کمک کند. اگر صحبت با صندلی برای شما راحت نیست از شخصی که با وی راحت هستید، کمک بگیرید.